MENU

●印刷の濃淡により、実物と多少色が異なります。
●ほとんどの写真は、調理後別の器に盛りつけたものです。
●計量は1カップ=200mL（米は1カップ=180mL）、大さじ1=15mL、小さじ1=5mLです。（1mL=1cc）
●卵の大きさにより、焼き色、ふくらみなど仕上がりが多少異なります。
●料理の仕上がりは、電源電圧・室温・食品の分量・初期温度などで変化します。

お料理のとき 気をつけていただきたいこと

「安全のために必ずお守りください」もお読みください➡4ページ

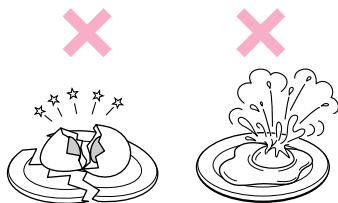
お料理の前や後に

●庫内、ドア内側は清潔に お手入れ➡41ページ

食品カス・油・煮汁などがついたまま調理を行うと、
火花・発煙・発火・庫内底面やドアの破損の原因

レンジ加熱・ハイブリッド加熱

●卵はよく割りほぐして

ゆで卵や目玉焼きを作ったり、
あたため直しはしない

破裂して、やけど・けが、本体底面やドアの破損の原因

●加熱しすぎに気をつけて

- 牛乳、生クリーム、粘りや油脂分の多い液体、コーヒー、お酒、水、ジュースなど
  突然沸とうして飛び散り（突沸）、やけどの原因
  ＊加熱前にスプーンなどでかき混ぜる。
  ＊加熱しすぎたときは、時間をおいて取出す。
- 少量、干物、スナック菓子、さつまいもなど
  発煙・発火の原因
  ＊加熱中はそばを離れない。

＊市販の「レンジ用容器・道具」を使用した場合の本体故障や食品の仕上がりは、保証できません。➡「使える容器・使えない容器」15ページ

もくじ

お菓子・パン・ピザ

- 自動メニュー
- 手動メニュー

＊庫内が大きいため、おもちは焼けません。
また、油脂の少ないもの（野菜や魚など）は、
こげ色がつかないことがあります。

おかず・ごはん

ヘルシーフライ

ハイブリッドスチームメニュー

グラタン

直火煮込

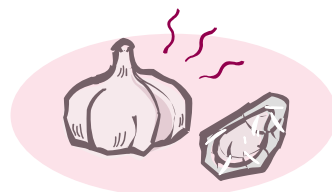
油控えめヘルシー中華

定番のお肉・お魚

レンジの便利な使いかた

にんにくのくさみ抜き

刺激臭が消えて使いやすくなります

● 薄皮をつけたまま、ラップに包み、レンジ「600W」で様子を見ながら加熱する。
（１かけにつき約20秒が目安）

干ししいたけをもどす

水より早くもどります

● 干ししいたけを容器に入れ、ひたひたの水を加えてラップなしで、レンジ「600W」で様子を見ながら加熱する。
（2～3枚で約１分～１分30秒が目安）

豆腐の水きり

「揚げだし豆腐」や「マーボー豆腐」のときに

● 豆腐を皿にのせ、ラップなしで、レンジ「600W」で様子を見ながら加熱する。
ふきんなどで水気をふきとる。
（１丁（約300g）で約2～3分が目安）

自動・ヒーター加熱 基本のスポンジケーキ

材料（直径21cmのケーキ型1コ分）　8等分の1切 約315kcal		1mL＝1cc
スポンジケーキ	**シロップ**	**ホイップクリーム**
薄力粉 ……120g	砂糖 ……小さじ2	生クリーム ……200mL
砂糖 ……120g	水 ……大さじ1強	砂糖 ……20g
卵 ……M玉4コ	ブランデー ……小さじ2	バニラエッセンス・ラム酒 ……各少々
バター ……20g	**仕上げ用フルーツ**	
牛乳 ……大さじ1	いちご、キウィなど	
バニラエッセンス ……少々	お好みのもの ……適量	

キー名 **オートメニュー 10-12「10.スポンジケーキ」**　付属品 棚下段
加熱時間 **約40分**

手動で加熱する場合 **オーブン「160℃」**（予熱なし）**約40～45分**

作り方：（共立て法）

1 型にサラダ油をぬり、型に合わせて硫酸紙（ケーキ用型紙）をしく。

2 ボウルに卵を入れて、ハンドミキサーでほぐす。

3 **2**に砂糖を入れ、ハンドミキサーで文字が書けるくらいまでしっかり泡立てる。
最後の1～2分は弱を使い、大きい泡を消す。

4 **3**にバニラエッセンスを入れ、薄力粉を少しずつふるいながら入れ、生地を底から持ち上げるようにサックリと粉が消えるまで混ぜる。（生地がリボン状に落ちるまで混ぜる。）

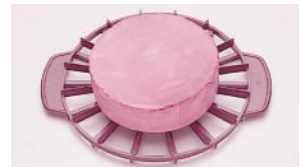
5 耐熱容器にバター、牛乳を入れてラップをする。
レンジ「600W」で約30～40秒加熱してとかす。

6 **4**に**5**を入れ、手早く混ぜる。

7 **6**を型に流し、表面をならす。
型をトントンたたいて大きい泡を抜く。

8 角皿の中央にのせて**棚下段**にのせ、
オートメニュー 10-12「10.スポンジケーキ」で焼く。
竹串をさして何もついてこなければ焼き上がり。

☆焼き足りないときは、**延長**で様子を見ながらさらに焼く。

9 焼き上がったら焼き縮みを防ぐため、型ごと高さ約30cmから1度落として空気を抜く。
底を上にして網にのせ、紙をはずして冷ます。

10 シロップは砂糖と水を合わせて**レンジ「600W」**で**約30秒**加熱する。
あら熱がとれたらブランデーを入れる。

11 スポンジケーキを横半分に切り、切り口にシロップをぬる。
ホイップクリームと薄切りにしたフルーツをはさむ。
表面全体にホイップクリームをぬり、残りのホイップクリームとフルーツで飾る。

ケーキ作りのコツとポイント

●**使う型は**
金属製の丸型を使う。
●**ボウルや泡立て器は**
水分や油分のついていない物を使う。
ついたまま使うと泡立ちが悪くなる。
●**卵は**
室温にもどしておく。冷蔵庫から出してすぐに使うより、泡立てやすくなる。
●**薄力粉は**
よくふるった薄力粉を使い、サックリと底からすくい上げるように混ぜる。
混ぜすぎたり、練ってしまうとふくらみが悪く、固い仕上がりになる。

材料＼直径	18cm	21cm	24cm
卵	M玉３コ	M玉４コ	M玉５コ
砂糖	90g	120g	150g
薄力粉	90g	120g	150g
牛乳	小さじ２	大さじ１	大さじ1強
バター	15g	20g	30g
仕上がり調節	弱め	－	強め
加熱時間	約35分	約40分	約45分

状　態	断　面	原　因
良好 きめが細かくて均一ふっくら焼き上がっていて弾力性がある		
ふくらみが悪い きめがつまっている		●卵の泡立て不足 ●粉の混ぜすぎ ●練ってしまった ●生地を長時間放置してしまった ●とかしたバターと牛乳を入れたとき混ぜすぎてしまった
ダマが残った きめが粗い		●粉をふるわなかった ●粉合わせ不足 ●加熱前に空気を抜かなかった ●冷める前にケーキを切った
中央が沈む		●卵の泡立てすぎ ●粉をふるわなかった ●粉合わせ不足 ●加熱前と加熱後に空気を抜かなかった

ホイップクリームの作り方

1 ボウルに、冷やした生クリーム、砂糖を入れ、氷水でボウルごと冷やしながら泡立てる。

2 とろりとしたらバニラエッセンスとラム酒を入れ、角が立つまで泡立てる。

自動・ハイブリッド加熱 ふんわりケーキ

材料（直径15～16cmのケーキ型1コ分）　8等分の1切 約110kcal

薄力粉	70g	バター	15g
砂糖	70g	牛乳	大さじ1
卵	M玉3コ	バニラエッセンス	少々

キ ー 名　**ハイブリッドメニュー 4-6「4.ふんわりケーキ」**
加熱時間　**約18分**
付属品 棚下段

＊ハイブリッド加熱ですが、金属製ケーキ型を使います。
　また、手動では調理できません。

作り方

1 スポンジケーキ（P52）の**1**～**7**と同様にして、ケーキ生地を作り、型に流す。

2 角皿の中央にのせて**棚下段**にのせ、**ハイブリッドメニュー 4-6「4.ふんわりケーキ」**で焼く。

☆生地の底面、側面にはあまり焼き色がつきません。
　また、表面が平らに焼きあがらないときは、平らにカットしてから、デコレーションしてください。

自動・ヒーター加熱

シフォンケーキ

材料（直径21cmのシフォンケーキ型１コ分）　8等分の1切 約175kcal　1mL=1cc

材料	分量	材料	分量
卵白	M玉7コ分	サラダ油	30mL
卵黄	M玉5コ分	水	60mL
砂糖	100g	ブランデー	大さじ1
A 薄力粉（合わせてふるう）	100g	バニラエッセンス	少々
A ベーキングパウダー（合わせてふるう）	小さじ1		

キー名 **オートメニュー 10-12「11.シフォンケーキ」**　付属品　なし
加熱時間 **約40分**
手動で加熱する場合 オーブン「170℃」（予熱なし）　**約40〜45分**

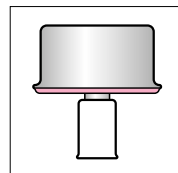
材料（直径18cmのシフォンケーキ型１コ分）　8等分の1切 約145kcal　1mL=1cc

材料	分量	材料	分量
卵白	M玉4コ分	サラダ油	30mL
卵黄	M玉3コ分	水	50mL
砂糖	80g	ブランデー	大さじ1
A 薄力粉（合わせてふるう）	80g	バニラエッセンス	少々
A ベーキングパウダー（合わせてふるう）	小さじ1		

キー名 **オートメニュー 10-12「11.シフォンケーキ」**
仕上がり ∨（弱め）　付属品　なし
加熱時間 **約35分**
手動で加熱する場合 オーブン「170℃」（予熱なし）　**約35〜40分**

作り方

1. 卵黄に砂糖の半量を入れ、白っぽくマヨネーズ状になるまで泡立てる。
2. **1**に油、水、ブランデー、バニラエッセンスを混ぜながら少しずつ入れる。Aを少しずつ入れながらサックリと混ぜる。
3. 卵白はハンドミキサーで角が立つまで泡立て、残りの砂糖を入れてさらに泡立てる。
4. **3**に**2**を入れてサックリと混ぜ、型に流す。型をトントンたたいて大きい泡を抜く。型の余分な部分に付いたケーキ種はふき取る。
5. **4**を庫内中央に置く。
   オートメニュー 10-12「11.シフォンケーキ」で焼く。
   （18cm型は **仕上がり** ∨（弱め）で焼く。）
6. 取出したら逆さまにして冷ます。
   （充分に冷ますほど、ケーキの縮みが少ない。）

7. 冷めたら外周の型と生地の間にパレットナイフを差込み、静かに1周させて外周をはずす。
   中央部は竹串を1周させて、型をひっくり返し、底にナイフを差込みゆっくりはずす。

☆角皿を庫内底面に置き、その上に型をのせて、焼くこともできます。
☆型はアルミ製のものをおすすめします。
☆お好みにより、ホイップクリームやシナモンシュガーなどを添えてお召し上がりください。

バリエーションメニュー

材料Aに抹茶（大さじ１）を入れる。

材料Aにココア（大さじ１）を入れる。

材料の水のかわりにオレンジジュース（60mL、18cm型は50mL）、オレンジピール（少々）を入れる。

自動・ヒーター加熱 型抜きクッキー

材料（36コ分）　1コ約30kcal

バター（柔らかくしておく）…45g
砂糖 …40g
卵 …M玉½コ
バニラエッセンス …少々
A｛薄力粉 …120g / ベーキングパウダー …小さじ½｝合わせてふるう

キー名　**オートメニュー 10-12「12.クッキー」**　付属品 棚下段
加熱時間　**約24分**

手動で加熱する場合　オーブン「170℃」（予熱なし）　**約24〜26分**

作り方

1 ボウルにバターと砂糖を入れて、白っぽくなるまで練り、卵、バニラエッセンスを入れてよく混ぜる。

2 **1**にAを入れてサックリと混ぜる。
ラップに包み、冷蔵庫で約30分ねかせる。

3 ラップとラップの間に生地をはさみ、めん棒で5mmの厚さに伸ばす。
お好みの型で抜く。

4 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
3を並べて**棚下段**にのせる。

5 **オートメニュー 10-12「12.クッキー」**で焼く。

自動・ヒーター加熱 チョコチップクッキー

材料（20コ分）　1コ約65kcal

バター（柔らかくしておく）…50g
砂糖 …40g
卵黄 …M玉1コ分
バニラエッセンス …少々
チョコチップ …50g
アーモンド（ダイス）…大さじ2
A｛薄力粉 …100g / ベーキングパウダー …小さじ½｝合わせてふるう

キー名　**オートメニュー 10-12「12.クッキー」**　付属品 棚下段
加熱時間　**約24分**

手動で加熱する場合　オーブン「170℃」（予熱なし）　**約24〜26分**

作り方

1 ボウルにバターと砂糖を入れて、白っぽくなるまで練り、卵、バニラエッセンスを入れてよく混ぜる。

2 **1**にチョコチップとAを入れてサックリと混ぜ、20コに丸める。

3 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
2を並べてフォークの背で約6mmの厚さにし、アーモンドを飾る。

4 **棚下段**にのせて**オートメニュー 10-12「12.クッキー」**で焼く。

クッキー作りのコツとポイント

●**生地の大きさや厚さをそろえる**
生地の大きさや厚さが違うと、焼き上がりが均一にならない。

●**生地がベタベタしてきたときは**
そのつど冷蔵庫で冷やしながら作る。

●**加熱後はすぐに食品を取出す**
しばらく庫内に放置しておくと、加熱しすぎる場合がある。

ベイクドチーズケーキ

材料（直径18cmのケーキ型1コ分） 8等分の1切 約215kcal	
ビスケット地	
ビスケット	50g
バター	40g
フィリング	
クリームチーズ	200g
卵	M玉2コ
砂糖	50g
A コーンスターチ	20g
A レモンの皮（すりおろす）	少々
A レモン汁	大さじ1
A 生クリーム	大さじ4
キー名 **オーブン**「170℃」（予熱なし）	付属品 棚下段
加熱時間 **約40〜45分**	

準　備

1 バターは耐熱容器に入れてラップをし、**レンジ**「600W」で**約20〜30秒**加熱する。

2 卵は卵黄と卵白に分けておく。

作り方

1 ビスケットはポリ袋に入れ、めん棒などでたたいて細かく砕き、とかしたバターに混ぜる。

2 **1**を型の底にはりつけ、冷蔵庫で冷やす。

3 クリームチーズは耐熱容器に入れ**レンジ**「600W」で**約30秒**加熱して泡立て器で混ぜる。卵黄とAを入れて混ぜ合わせる。

4 卵白はハンドミキサーで角が立つまで泡立て、砂糖を入れてさらに泡立てる。**3**に入れてサックリと混ぜる。

5 **2**の型に**4**を流して、表面をならす。角皿の中央にのせ**棚下段**にのせる。**オーブン**「170℃」で**約40〜45分**焼く。

6 焼き上がったらケーキのあら熱をとり、そのまま冷蔵庫に入れて冷やす。

7 型の周囲をトントンたたき、型からはなして取出す。

☆ビスケットは甘味の少ない物を使います。

日持ちのするケーキ

パウンドケーキ

材料（18cm×8cmのパウンド型1本分）　18等分の1切 約95kcal

バター（柔らかくしておく）………100g
砂糖 ……………………………80g
とき卵 ……………………M玉2コ分
ラム酒づけフルーツ（細かくきざむ）
（レーズン・チェリー・アンジェリカなど）…60g
A ｛薄力粉 …… ……100g / ベーキングパウダー … ……小さじ1｝合わせてふるう
バニラエッセンス………………少々

キー名 **オーブン**「170℃」（予熱なし）
加熱時間 **約45～50分**
付属品 棚下段

準　備

金属製のパウンド型にサラダ油を薄くぬり、型に合わせて硫酸紙（ケーキ用型紙）をしく。

作り方

1 ボウルにバターと砂糖を入れ、白っぽくなるまで練る。

2 **1**にとき卵を少しずつ入れながらよく混ぜる。

3 **2**にラム酒づけフルーツとバニラエッセンスを入れて混ぜる。

4 **3**にAを入れてサックリと混ぜ、型に入れて角皿の中央にのせ、**棚下段**にのせる。

5 **オーブン**「170℃」で**約45～50分**焼く。

ロールケーキ

材料（1本分）　1本約1515kcal

薄力粉 ……………………………90g
砂糖 ………………………………90g
卵 …………………………M玉4コ
サラダ油（または、とかしバター）
…………………………大さじ1
バニラエッセンス………………少々
ジャム（お好みのもの）…カップ1/3
ブランデー…………………大さじ1

キー名 **オーブン**「170℃」（予熱なし）
加熱時間 **約20～23分**
付属品 棚下段

準　備

1 ジャムはブランデーでとく。

2 角皿にサラダ油をぬる。硫酸紙（ケーキ用型紙）を角皿よりも大きめに切り、四隅に切り込みを入れて角皿にしく。（油をぬっておくと、紙がずれなくなる。）

作り方

1 スポンジケーキ（P52）の**2**～**4**と同様にしてケーキの生地を作る。

2 **1**にサラダ油を入れ、手早く混ぜる。

3 **2**を角皿に流し入れて平らにし、底を2～3回たたいて空気を抜く。**棚下段**にのせて**オーブン**「170℃」で**約20～23分**焼く。

4 焼き上がったら、固く絞ったふきんの上に、焼けた面を下にして置き、紙をはがしてあら熱をとる。

5 **4**にジャムを均等にぬり、手前から巻いて巻き終わりを下にする。

チョコロールケーキの作り方

1 薄力粉80gとココア20gを合わせてポリ袋に入れ、よくふって充分に混ぜ合わせる。

2 あとはロールケーキと同じ要領で作る。

☆ホイップクリーム（P53）を作ります。ケーキに熱があるととけるので、ケーキが乾燥しないようにぬれぶきんをかけて、冷ましてからぬります。

巻きアレンジ（ジャムのかわりに）

●ハニーバター

バター50gを柔らかくする。はちみつ大さじ3を入れて、よく混ぜる。

シュークリーム

材料（9コ分）　1コ約210kcal	1mL＝1cc
シュー皮	**カスタードクリーム**
A　水 ……50mL	牛乳 ……500mL
A　バター ……40g	B　薄力粉 ……25g
薄力粉（ふるう）……40g	B　コーンスターチ ……25g
とき卵 ……2〜3コ分	B　砂糖 ……100g
粉砂糖 ……適量	卵黄 ……3コ分
	バター ……20g
	バニラエッセンス ……少々
	ラム酒 ……適量

キー名 **オーブン「190℃」**（予熱なし）
加熱時間 **約30〜40分**

付属品
棚下段

作り方

1 カスタードクリームを作る。（下記参照）

2 大きめの耐熱容器にAを入れてラップをする。
レンジ「600W」で**約2〜3分**、沸とうするまで加熱する。

3 **2**に薄力粉を入れ、木じゃくしで勢いよく混ぜる。生地が耐熱容器の底からはがれるようになったら**レンジ「600W」**で**約50秒〜1分**加熱する。

4 **3**のあら熱がとれたら、とき卵1コ分を入れ、容器の周囲につかなくなるまで混ぜる。さらに残りの卵を少しずつ入れ、木じゃくしですくって、ゆっくり落ちるくらいの固さになったら入れるのをやめる。

5 角皿にアルミホイルをしき、**4**を絞り袋に入れて直径3cmに9コ絞り出す。

6 **5**の表面に霧をふいて**棚下段**にのせ**オーブン「190℃」**で**約30〜40分**焼く。焼き上がったら、すぐにアルミホイルからはずして冷ます。

7 シュー皮の横に切りこみを入れ、カスタードクリームを詰める。表面に粉砂糖を茶こしでふる。

カスタードクリームの作り方

1 耐熱容器に牛乳を入れ、**レンジ「600W」**で**約5分**加熱する。

2 別の耐熱容器にBを合わせてふるい、**1**を少しずつ入れながら泡立て器でよく混ぜる。

3 **2**に卵黄を入れて混ぜ**レンジ「600W」**で**約3分**加熱する。途中で1〜2回かき混ぜる。

4 **3**が熱いうちにバター、バニラエッセンスを入れて混ぜる。あら熱がとれたら、お好みによりラム酒を入れる。

クリームアレンジ

●**ダブルクリーム**
カスタードクリーム（上記）半量と、ホイップクリーム（P53）半量を作り、それぞれのシューに詰める。

シュークリーム作りのコツとポイント

●**水とバターは必ず沸とうさせる**
沸とうが足りないと材料が混ざりにくく、ふくらみが悪くなる。

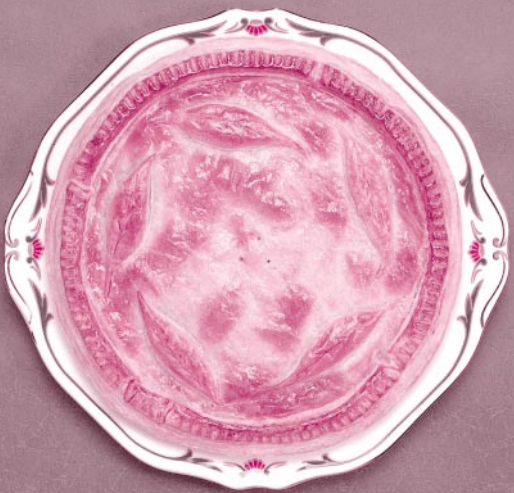
●**粉を入れたら手早く、しっかり練る**
練り方が足りないと表面がザラザラしてふくらみが悪くなる。生地が容器の底からつるりとはがれるようになるまで練る。

●**卵は少しずつ入れる**
はじめに入れた卵が充分に混ざって生地がなめらかになってから、次の卵を入れる。

●**生地の固さを見ながら入れる卵の量を調節する**
木じゃくしで生地をすくって、ゆっくり落ちるくらいの固さにする。
固すぎても柔らかすぎてもうまくふくらまない。
卵の量により焼き色が異なる。

●**表面には必ず霧をふく**
霧をふかないと表面が固く乾燥し、うまくふくらまない。

●**ドアを途中で開けない**
途中で冷たい空気に触れると、シュー皮はしぼんでしまう。

アップルパイ

材料（直径21cmのパイ皿1枚分） 8等分の1切 約295kcal 1mL＝1cc	
りんごの甘煮	**パイ生地**
りんご（できれば紅玉）…2コ（400g）	薄力粉（ふるう）…………200g
A 砂糖 ……………………50g	バター（冷やして大豆粒くらいに刻む）…………140g
A レモン汁 …………½コ分	冷水 ……………………70mL
A バター ………………10g	打ち粉（薄力粉） …………適量
シナモン……………………少々	とき卵 卵黄…………M玉1コ分
ラム酒 …………………大さじ½	とき卵 水………………大さじ1

キー名 **オーブン「190℃」**（予熱なし）　付属品 棚下段
加熱時間 **約45～50分**

作り方

1 りんごの甘煮を作る。（下記参照）

2 薄力粉にバターを合わせて冷水を少しずつ入れ、練らないようにもみ合わせ、ひとまとめにしてラップで包み、冷蔵庫で約60分ねかせる。

3 台に打ち粉をふり、生地をめん棒で伸ばす。

4 約30×約10cmに伸ばしたら、3つ折りにして生地を90度回転し、めん棒で伸ばす。これを4～5回繰り返し、ラップで包んで冷蔵庫で約30分ねかせる。

5 生地を2つに分け、各々をパイ皿よりひとまわり大きく伸ばす。

6 **5**の一方をパイ皿にのせ、生地をパイ皿にしっかりはりつける。ふちからはみ出した部分は切り落とし、底をフォークでつついて穴をあける。

7 **6**にりんごの甘煮を入れ、パイ皮のふちにとき卵をぬる。もう一方の生地を上からかぶせてまわりを切り落とす。

8 切り落とした生地をまとめて伸ばし、約2cmの縁飾り用リボンと、ナイフや型抜きで葉の形を作り、とき卵をぬってはりつける。

9 全体にとき卵をぬり、フォークで中央に穴をあける。
角皿の中央にのせて**棚下段**にのせ、**オーブン「190℃」**で**約45～50分**焼く。

りんごの甘煮の作り方

1 りんごは皮と芯を取り、いちょう切りにして耐熱容器に入れ、Aを入れる。

2 ふたをして**レンジ「600W」**で**約8分**加熱し、シナモンをふって混ぜ、さらに**レンジ「600W」**で**約2分**加熱する。

3 あら熱がとれたらラム酒を混ぜ、水気をきる。

パイ作りのコツとポイント

●**パイ生地は**
市販の冷凍パイシートを使うと簡単。
そのときは、あらかじめ冷蔵庫で解凍し、約3mmの厚さに伸ばしてから使う。
また、冷蔵タイプのパイ生地も市販されている。生地の使い方に従って作る。

●**パイ生地を伸ばすときは**
薄力粉をふったり、生地をラップにはさんで伸ばすとめん棒や台にくっつかない。

●**パイ生地がベタベタしてきたときは**
そのつど、冷蔵庫で冷やしながら作る。

パンプキンパイ

材料（直径21cmのパイ皿1枚分） 8等分の1切 約340kcal 1mL＝1cc	
かぼちゃクリーム	**パイ生地**
かぼちゃ（皮と種を除いたもの）……………………………400g	アップルパイ（上記）と同量
A 砂糖 ……………………80g	
A バター ………………15g	
A 卵黄 ……………M玉1コ分	
A シナモン …………小さじ1	

キー名 **オーブン「190℃」**（予熱なし）　付属品 棚下段
加熱時間 **約45～50分**

作り方

1 かぼちゃクリームを作る。
かぼちゃはラップに包んで耐熱性の平皿にのせる。**ゆでもの**を**2回**押して加熱する。
あたたかいうちに裏ごしをして、Aを加えてよく混ぜ、あら熱をとる。

2 アップルパイ（上記）の**2**～**9**と同様にしてパイ生地を作り、焼く。（りんごの甘煮のかわりに**1**のかぼちゃクリームを入れる）

あたたかいうちに召し上がれ
スコーン

材料（直径約5cmのスコーン型12コ分）　1コ約125kcal

A	薄力粉……（合わせてふるう）……250g	バター（1cm角に切る）……50g
	ベーキングパウダー…（合わせてふるう）……小さじ4	卵……M玉1コ
	砂糖……大さじ1	牛乳……大さじ5～6

キ ー 名 **オーブン**「190℃」（予熱なし）　付属品 棚下段
加熱時間 **約23～26分**

作り方

1 ボウルにAとバターを入れ、指先でバターをもみ込むように混ぜ、全体をサラサラにする。

2 卵、牛乳を入れて軽く混ぜ、粉っぽくなくなったらひとまとめにする。

3 粉を軽くふった台の上で、生地を約2cmの厚さに伸ばし、型で抜く。

4 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
3を並べて**棚下段**にのせ**オーブン**「**190℃**」で**約23～26分**焼く。

☆甘さを控えてありますので、お好みによりジャムや生クリームをつけてお召し上がりください。

レンジで簡単
いちごジャム

材料　約685kcal

いちご（ヘタをとる）……300g	レモン汁……大さじ1
砂糖……150g	サラダ油……2～3滴

キ ー 名 **レンジ**「**600W**」　付属品 なし
加熱時間 **約8分＋約5～7分**

作り方

1 耐熱容器にいちご、砂糖、サラダ油を入れて**レンジ**「**600W**」で**約8分**加熱する。

2 かき混ぜてさらに**レンジ**「**600W**」で**約5～7分**加熱する。途中で2～3回かき混ぜる。

3 仕上げに泡をすくい取り、レモン汁を入れて軽く混ぜる。

☆加熱後はサラッとしていますが、冷めるとジャム状になります。

食物繊維の宝庫
自動・ハイブリッド加熱
焼きいも

材料（2本分）　1本分約355kcal

さつまいも（Mサイズ）……2本（600g）

キ ー 名 **ハイブリッドメニュー 4-6「6.焼きいも」**　付属品 棚下段
加熱時間 **約45分**

手動で加熱する場合 オーブン「200℃」（予熱なし）**約50～60分**

作り方

1 さつまいもは洗って水気をとる。

2 角皿にオーブンシートをしく。
さつまいもをはなして並べる。

3 **棚下段**にのせ**ハイブリッドメニュー 4-6「6.焼きいも」**で焼く。

☆レンジとヒーターの同時加熱なので、アルミホイルは使わないでください。
☆さつまいもの大きさ、形状、太さによって、火の通り具合が異なります。加熱が足りないときは、**手動オーブン「200℃」**で様子を見ながら加熱してください。

自動・ヒーター加熱 基本の手作りピザ

材料（直径26cm1枚分）8等分の1切 約180kcal　1mL＝1cc

生地
- 強力粉……150g
- 砂糖……10g
- 塩……小さじ1/3
- ぬるま湯（40℃）……80mL
- ドライイースト（予備発酵のいらないもの）……小さじ1
- バター（柔らかくしておく）……10g

具
- 市販のピザソース……適量
- 玉ねぎ（薄切り）…中1/4コ（50g）
- ピーマン（薄く輪切り）……1コ
- サラミソーセージ（薄く輪切り）…1/4本
- ベーコン（2cm角に切る）…2枚
- マッシュルーム（スライス）…小1缶
- ピザ用チーズ……100g

キー名 **オートメニュー 13-16「14.ピザ」**　付属品 棚下段
加熱時間 **約22分**
手動で加熱する場合 オーブン「230℃」（予熱なし） **約22〜25分**

作り方

1. ロールパン（P62）の**1**〜**6**と同様にしてパン生地を作る。（ロールパンの卵＋牛乳のかわりに、ぬるま湯を使う）
2. 生地を丸くまとめ、ラップをかけて約10分休ませる。
3. 台に粉をふって生地をのせ、めん棒で丸く直径約26cmの大きさまで伸ばす。
4. 角皿にサラダ油を薄くぬり、**3**をのせてフォークの先で穴をあけ、ピザソースをぬる。具を並べてチーズをのせる。
5. **棚下段**にのせ**オートメニュー 13-16「14.ピザ」**で焼く。

お好みの具を使ってバリエーションメニュー

シーフードピザ　自動

玉ねぎ50g、お好みの具（たこ、むきえび、ロールいか、あさりの水煮）80g、チーズ100gの順にのせる。

ツナコーンピザ　自動

生地にオリーブオイルをぬり、塩、こしょうをして、ツナ、コーン、マヨネーズ、チーズの順にのせる。

キムチピザ　自動

キムチは細かく刻んでのせ、その上にゆで卵をのせる。

フルーツピザ　自動

生地にカスタードクリーム（P58）をぬり、缶詰のフルーツ（洋なし、白桃、黄桃など）を薄切りにしてのせる。上にココナッツを散らす。

自動・ヒーター加熱 冷凍ピザ（オーブン用）

材料　1枚約340kcal

市販のオーブン用冷凍ピザ……2枚（直径14cm）

キー名 **オートメニュー 13-16「14.ピザ」** **仕上がり** ∨（弱め）　付属品 棚下段

加熱時間 **約18分**
手動で加熱する場合 オーブン「230℃」（予熱なし） **約18〜20分**

作り方

1. 角皿にピザを並べ、**棚下段**にのせる。
2. **オートメニュー 13-16「14.ピザ」**の**仕上がり** ∨（弱め）で焼く。

☆市販のオーブン用冷蔵ピザは**手動 オーブン「230℃」**で様子を見ながら焼いてください。

自動・ヒーター加熱 ロールパン

材料（9コ分） 1コ約135kcal	1mL＝1cc
強力粉……200g	卵1/2コ（割りほぐす）＋牛乳（40℃）……140mL
ドライイースト（予備発酵のいらないもの）……小さじ1	バター（柔らかくしておく）…30g
砂糖……25g	サラダ油（ボウルにぬるもの）…少々
塩……小さじ2/3	とき卵……1/2コ分

キー名 **オートメニュー 13-16「15.ロールパン」** 付属品 棚下段
加熱時間 **約23分**

手動で加熱する場合 オーブン「190℃」（予熱なし） **約20〜25分**

作り方

1 ボウルに強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、卵、牛乳（40℃）を入れて軽く混ぜた後、バターを入れる。

2 生地をひとまとめにし、ボウルからはがれるようになったら台の上でたたきつけながら約20分こねる。

3 表面がなめらかになり、生地を伸ばして指が透けて見えるようならでき上がり。
生地を丸くまとめる。

4 油を薄くぬったボウルに入れて霧をふき、ラップをかける。角皿にのせ**棚下段**にのせる。**オーブン「発酵40℃」**で**約40〜60分**発酵させる。（一次発酵）

5 生地が2〜2.5倍に発酵したら、指に粉をつけて中央を押す。穴がそのまま残ればほどよく発酵している。

6 発酵した生地を軽く押してガス抜きをする。

7 生地を丸くまとめ、スケッパーか包丁で9等分にする。

8 分割した生地を丸くととのえ、ラップをかけて約10〜15分休ませる。（ベンチタイム）

9 生地を円すい形にし、めん棒で伸ばして二等辺三角形にし、幅の広いほうからくるくる巻く。

10 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、巻き終わりを下にして並べ、霧をふく。

11 **棚下段**にのせて**オーブン「発酵40℃」**で**約20〜40分**、2〜2.5倍に発酵させる。（二次発酵）

12 生地の表面にとき卵をぬり、**棚下段**にのせて**オートメニュー 13-16「15.ロールパン」**で焼く。

パン生地作りのコツとポイント

●**牛乳はあたためて**
約40℃にあたためたものを使います。
冷蔵庫から出したばかりの冷たい牛乳を使うと、ふくらみが悪くなります。

●**こね上げた温度は**
28℃前後が最適。生地がこの温度になるようにしてこね上げます。
夏場など室温が高いときは、下のボウルに水を入れてこね上げます。

●**発酵のときは**
生地が乾燥しないように、ラップをかけたり、霧をふくことを忘れずに。
また、発酵時間はあくまでもめやす。季節、室温などにより異なります。ドアを開け、ふくらみ具合の様子を見ながら加減します。

●**一次発酵後の発酵のめやす**
一次発酵後、生地が2～2.5倍に発酵したら、指に粉をつけて、発酵具合を見ます。

発酵良好	発酵不足	発酵過剰
指穴がそのまま残る	指穴がすぐに戻る	周囲にしわができ、沈んでしまう
発酵完了	●かたく重いパンになる 発酵時間を追加する	●パサついたパンになる ※次回は発酵時間を短めにする

※失敗した生地は、ピザ生地や揚げパンに利用できます。

自動・ヒーター加熱 あんパン

材料（9コ分）　1コ約195kcal

パン生地 ロールパンと同量（P62）	市販のあん……………………200g けしの実…………………………少々

キー名 **オートメニュー 13-16「15.ロールパン」**　付属品 棚下段
加熱時間 **約23分**

手動で加熱する場合 オーブン「190℃」（予熱なし）**約20～25分**

作り方

1. ロールパン（P62）の**1**～**8**と同様にしてパン生地を作る。（ベンチタイムまで）
2. あんを9等分して丸める。パン生地をめん棒で伸ばして中央にあんをのせ、周囲をつまみあげるようにして包む。
3. 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。包んだ方を下にして並べ、指に粉をつけてパンの中央をくぼませる。
4. 霧をふいて**棚下段**にのせ**オーブン「発酵40℃」**で**約20～40分**、2～2.5倍の大きさになるまで発酵させる。（二次発酵）
5. 生地の表面にとき卵をぬり、けしの実を散らして**棚下段**にのせ、**オートメニュー 13-16「15.ロールパン」**で焼く。

自動・ヒーター加熱 コーンマヨネーズパン

材料（9コ分）　1コ約245kcal

パン生地 ロールパンと同量（P62）	コーン ……………………大さじ9 マヨネーズ・パセリ（みじん切り）…各適量

キー名 **オートメニュー 13-16「15.ロールパン」**　付属品 棚下段
加熱時間 **約23分**

手動で加熱する場合 オーブン「190℃」（予熱なし）**約20～25分**

作り方

1. ロールパン（P62）の**1**～**8**と同様にパン生地を作る。（ベンチタイムまで）
2. 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。**1**の生地をかるくつぶして並べ、霧をふいて**棚下段**にのせ、**オーブン「発酵40℃」**で**約20～40分**、2～2.5倍の大きさになるまで発酵させる。（二次発酵）
3. 生地の表面にとき卵をぬり、コーン大さじ1をうめ込み、その上にマヨネーズをかける。
4. **棚下段**にのせ、**オートメニュー 13-16「15.ロールパン」**で焼く。仕上がりにパセリをかける。

かんたんパン（レンジ発酵パン）

材料（8コ分）　1コ約110kcal		1mL＝1cc
強力粉……160g	砂糖……20g	
ドライイースト（予備発酵のいらないもの）…3g	塩……2g	
牛乳……100mL	バター……20g	

キー名 **オーブン「190℃」**（予熱なし）　付属品 棚下段
加熱時間 **約18～22分**

作り方

1 バターと牛乳を耐熱容器（ボウル）に入れ、**レンジ「600W」で約40～50秒**加熱する。かき混ぜてバターを溶かし、40℃程度にする。

2 **1**にドライイースト、砂糖、塩を順に入れて、かき混ぜる。強力粉を加え、ひとかたまりになるように混ぜる。

3 生地の表面をならし、ラップをかけて、庫内中央に置く。**レンジ「レンジ発酵」で約5分**加熱する。そのまま庫内で約10分休ませる。（一次発酵）

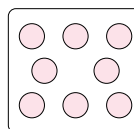
4 発酵した生地を軽く押してガス抜きをする。
生地を丸くまとめ、スケッパー又は包丁で8等分する。

5 分割した生地を丸くととのえ、ラップをかけて約15～20分休ませる。（ベンチタイム）

6 再度、生地を丸くととのえる。角皿にオーブンシートをしき、生地を並べて霧をふく。

7 **棚下段**にのせて**レンジ「レンジ発酵」で約5分**加熱する。そのまま庫内で約10分休ませる。（二次発酵）

8 **オーブン「190℃」で18～22分**焼く。

<並べ方>

アレンジメニュー《ごまパン》

材　料　いりごま（黒・白）……各大さじ2
いりごま（飾り用、黒・白）……少々

作り方　①かんたんパンの要領でごまも加え材料を混ぜる。
②成形後、皿などに飾り用のごまを入れて混ぜ、生地の上面につける。

アレンジメニュー《くるみレーズンパン》

材　料　くるみ……30g
レーズン（粗みじん切り）……40g

作り方　①かんたんパンの要領でレーズンとくるみを飾り用に８粒残して加え材料を混ぜる。
②焼く前に、上面の中央にハサミで十字の切り込みを入れ、残りのくるみをうめ込み焼く。

自動・ヒーター加熱　かんたんピザ（レンジ発酵パン）

材料（直径26cm1枚分）8等分の1切 約170kcal	1mL＝1cc
生地	**具**
強力粉……120g	手作りピザ（P61）をめやすにお好みのもの
砂糖……小さじ2（6g）	
塩……小さじ1/5（1g）	
ぬるま湯（40℃）……60mL	
ドライイースト（予備発酵のいらないもの）……小さじ1弱（2g）	
オリーブオイル…大さじ1（13g）	

キー名 **オートメニュー 13-16「14.ピザ」**　付属品 棚下段
加熱時間 **約22分**

手動で加熱する場合　オーブン「230℃」（予熱なし）　**約22～25分**

作り方

1 耐熱容器（ボウル）にぬるま湯（40℃）、オリーブオイル、ドライイースト、砂糖、塩を順に入れてかき混ぜる。強力粉を加えひとかたまりになるように混ぜる。

2 生地の表面をならし、ラップをかけて庫内中央に置く。**レンジ**「レンジ発酵」で約5分加熱する。そのまま庫内で約10分休ませる。

3 生地を軽く押してガス抜きをする。丸くまとめて、ラップをかけて約15分休ませる。

4 生地をめん棒で丸く直径約26cmの大きさまで伸ばす。

5 角皿にサラダ油を薄くぬり、**4**をのせてフォークの先で穴をあけ、ピザソースをぬる。お好みの具を並べてチーズをのせる。

6 **棚下段**にのせ、**オートメニュー 13-16「14.ピザ」**で焼く。

かんたんメロンパン（レンジ発酵パン）

材料（8コ分）　1コ約185kcal

メロンパンの皮

A { 薄力粉……………………110g
　 ベーキングパウダー…小さじ½

砂糖 …………………………40g
バター（やわらかくする）……50g
卵 ……………………M玉½コ分
バニラエッセンス（またはメロンシロップ）
…………………………………少々
グラニュー糖 …………………少々

パン生地
かんたんパン（P64）と同量

キー名 **オーブン「190℃」**（予熱なし）
加熱時間 **約18〜22分**

付属品 棚下段

作り方

【メロンパンの皮を作る】

1 砂糖とバターを白っぽくなるまで練る。卵を少しずつ入れて混ぜ、さらにバニラエッセンスを加えてよく混ぜる。

2 **1**にAを加えてサックリと混ぜる。ラップに包み、冷蔵庫で約30分ねかせる。

3 **2**を8等分にして丸める。ラップとラップの間に生地をはさみ、めん棒で直径約10cmに平らに伸ばし、再び冷蔵庫で冷やす。

【パン生地を作る】

4 かんたんパン（P64）の**1**〜**5**と同様にして、パン生地を作る。（ベンチタイムまで）

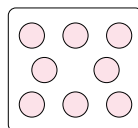
【成形し、焼き上げる】

5 パン生地を丸め直し、**3**を包むようにかぶせ、皮の部分にスケッパー又は包丁の背で、格子状に切り込みを入れる。

6 角皿にオーブンシートをしき、生地を並べ霧をふく。

7 **棚下段**にのせて**レンジ「レンジ発酵」**で**約5分**加熱する。そのまま庫内で約10分休ませる。（二次発酵）

8 表面にグラニュー糖をふり、**棚下段**にのせて**オーブン「190℃」**で**18〜22分**焼く。

<並べ方>

自動・ヒーター加熱　トースト

材料　1枚約160kcal

食パン（6枚切）………………2枚

キー名 **オートメニュー 13-16「16.予熱トースト」**
加熱時間 **約3分30秒**（予熱約13分）

付属品 棚上段（予熱時に入れる）

手動で加熱する場合　予熱：オーブン「200℃」 加熱：オーブン「250℃」約3〜5分

作り方

1 角皿を**棚上段**にのせ、**オートメニュー 13-16「16.予熱トースト」**で予熱する。（食パンは入れない）

2 予熱終了後、角皿に食パンを並べ、**棚上段**にのせる。（角皿が熱くなっているので、やけどに注意する）

3 **スタート**を押して加熱する。

☆1〜4枚が焼けます。
☆予熱後のドアの開閉や室温により、加熱時間が変わります。

油をかけるだけ「ヘルシーフライ」

●材料に少量の油をかけてオーブンで焼く、体にやさしいフライです。
●通常のフライにくらべ、油の吸収量が少なく、ヘルシーに仕上がります。
●残り油の後始末の手間が省けます。
●少量の油で調理するので、べに花油やオリーブオイルなどいろいろな油が使えます。

コツとポイント

- 油は少量でかけすぎない。
- 庫内温度を下げない。
  - ●予熱中にドアを開けない。
  - ●予熱後は、できるだけ早く食品を入れて加熱する。
- 冷凍のフライは、レンジ「200W」で解凍、または自然解凍してから使う。
- 続けて加熱するときも予熱から行う。（予熱時間は短くなる）

自動・ヒーター加熱 エビフライ

材料（12本分）　1本分約70kcal

大正えび…………12尾（1尾30g）
塩・こしょう ………………各少々
薄力粉・とき卵・パン粉 ………………各適量
サラダ油またはオリーブオイル …大さじ2

キー名 **オートメニュー 13-16「13.ヘルシーフライ」** 付属品 棚下段
加熱時間 **約18分**（予熱約12分）

手動で加熱する場合 予熱 オーブン「200℃」 加熱 オーブン「230℃」 約18〜20分

作り方

1 **オートメニュー 13-16「13.ヘルシーフライ」**で予熱をする。角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。

2 えびは尾の一筋を残して殻をむき、ようじ等で背わたをとる。丸まらないように腹側に4〜5カ所切り込みを入れ、プチッというまで背側に曲げる。

3 えびに塩、こしょうをし、薄力粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。角皿に並べて油を均一にかける。

4 予熱終了後、**棚下段**にのせ、**スタート**を押して加熱する。

自動・ヒーター加熱 さけフライ

材料（4人分）　1人分約225kcal

さけ……………………………4切
塩・こしょう ………………各少々
薄力粉・とき卵・パン粉 ……各適量
サラダ油またはオリーブオイル …………………………大さじ2

キー名 **オートメニュー 13-16「13.ヘルシーフライ」** 付属品 棚下段
加熱時間 **約18分**（予熱約12分）

手動で加熱する場合 予熱 オーブン「200℃」 加熱 オーブン「230℃」 約18〜20分

作り方

1 **オートメニュー 13-16「13.ヘルシーフライ」**で予熱をする。角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。

2 さけに塩、こしょうをし、薄力粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。角皿に並べて油を均一にかける。

3 予熱終了後、**棚下段**にのせ、**スタート**を押して加熱する。

自動・ヒーター加熱 とりのから揚げ

材料（4人分）　1人分約180kcal	
とりもも肉	約300g
市販のから揚げ粉	適量
サラダ油またはオリーブオイル	大さじ1

キー名 **オートメニュー 13-16「13.ヘルシーフライ」** 付属品 棚下段
加熱時間 **約18分**（予熱約12分）

手動で加熱する場合 予熱 オーブン「200℃」 加熱 オーブン「230℃」 約18～20分

作り方

1. **オートメニュー 13-16「13.ヘルシーフライ」**で予熱をする。
角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
2. とり肉を10コ位に切り、から揚げ粉をつけて、角皿に並べ、油を均一にかける。
3. 予熱終了後、**棚下段**にのせ、**スタート**を押して加熱する。
4. 皿にペーパータオルをしき、から揚げをのせて油をきる。

自動・ヒーター加熱 ベジタブルアラカルト

材料（2人分）　1人分約200kcal			
生しいたけ	2コ	ブロッコリー	小房4コ
にんじん（5～6mmの薄切り）	4枚	薄力粉・とき卵・パン粉	各適量
かぼちゃ（5～6mmの薄切り）	4枚	サラダ油またはオリーブオイル	大さじ2

キー名 **オートメニュー 13-16「13.ヘルシーフライ」** 付属品 棚下段
加熱時間 **約18分**（予熱約12分）

手動で加熱する場合 予熱 オーブン「200℃」 加熱 オーブン「230℃」 約18～20分

作り方

1. **オートメニュー 13-16「13.ヘルシーフライ」**で予熱をする。
角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
2. ブロッコリーは頭の部分に、しいたけはかさの部分に、とき卵、パン粉の順に衣をつける。
3. にんじん、かぼちゃは、薄力粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。
4. 角皿に並べて油を均一にかける。
5. 予熱終了後、**棚下段**にのせ、**スタート**を押して加熱する。

自動・ヒーター加熱 フライドポテト

材料（4人分）　1人分約135kcal	
じゃがいも	中3コ（400g）
サラダ油またはオリーブオイル	大さじ2
塩	少々

キー名 **オートメニュー 13-16「13.ヘルシーフライ」** 付属品 棚下段
加熱時間 **約18分**（予熱約12分）

手動で加熱する場合 予熱 オーブン「200℃」 加熱 オーブン「230℃」 約18～20分

作り方

1. **オートメニュー 13-16「13.ヘルシーフライ」**で予熱をする。
角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
2. じゃがいもは皮をきれいに洗い、くし形に8等分に切る。
3. 水にさらしてペーパータオルなどで水分をふき、角皿に並べて油を均一にかける。
4. 予熱終了後、**棚下段**にのせ、**スタート**を押して加熱する。でき上がりに塩をふる。

ハイブリッドスチームメニュー

●**ハイブリッド加熱で、角皿に入れた水をスチーム（蒸気）にして、蒸し料理を作ることができます。**
＊レンジとヒーターの同時加熱なので、金属製の容器は使わないでください。

コツとポイント

●**水はレシピ通りの量を入れる。多すぎたり、少なすぎると仕上がりが変わる。**

●**調理終了後、角皿にお湯が残るので、取出すときは、やけどに気をつける。**

＊「茶わんむし」以外のスチームメニューは、手動では調理できません。

蒸し器がなくても作れます 自動・ハイブリッド加熱 茶わんむし

茶わんむしのコツとポイント

●**使う容器は**
極端に大きな容器や小さな容器は使わない。

●**卵液の温度は**
約20～25℃が適当です。

材料（4わん分）　1わん分約110kcal　1mL＝1cc

とりささみ …………………80g
酒・塩 ……………………各少々
干ししいたけ（ぬるま湯でもどして半分に切る）…………………………4枚
かまぼこ（厚さ5mm）………4切
大正えび（殻をむき、背わたを取る）…4尾
ぎんなん（缶詰）……………4コ
卵 ………………………M玉3コ
A ｛だし汁………………400mL／しょうゆ……………小さじ1／塩 …………………小さじ½｝
みつば ………………………適量

キー名 **ハイブリッドメニュー 7-9「8.茶わんむし」**　付属品 棚下段
加熱時間 **約30分**

手動で加熱する場合　**オーブン「160℃」**（予熱なし） **約30～35分**
・角皿に水を入れない。
（スチームに比べて固めの仕上がりになる）

作り方

1 ささみは筋を取って小さく切り、酒、塩をふって下味をつける。

2 ボウルに卵を割りほぐし、冷ましたAを入れる。よく混ぜ合わせてこす。

3 器に**1**、干ししいたけ、かまぼこ、えび、ぎんなんを入れて**2**を静かにそそぎ、ふたをする。

4 角皿に**3**を並べ、水200mLを注ぐ。**棚下段**にのせ、**ハイブリッドメニュー 7-9「8.茶わんむし」**で加熱する。加熱後、みつばをのせて庫内で約5分むらす。

☆固まらないときは、**オーブン「160℃」**で様子を見ながら加熱してください。
☆角皿の出入れは、水やお湯（調理後）が入っているので、こぼしたり、やけどに気をつけてください。
☆2～4わんが作れます。2わんのときは、**仕上がり** ∨（弱め）を使います。

自動・ハイブリッド加熱 中華風茶わんむし

材料（4わん分）　1わん分約90kcal　1mL＝1cc

卵 ………………………M玉3コ
A ｛中華だし汁…………400mL／しょうゆ……………小さじ1／塩 ……………………少々｝
B ｛むきえび ………………80g／生しいたけ（薄切り）……2枚／ゆでたけのこ（薄切り）…40g｝
あん
中華だし汁 …………100mL
薄口しょうゆ ………小さじ½
片栗粉（同量の水で溶く）……………………小さじ1
ごま油 ……………………少々

キー名 **ハイブリッドメニュー 7-9「8.茶わんむし」**　付属品 棚下段
加熱時間 **約30分**

手動で加熱する場合　**オーブン「160℃」**（予熱なし） **約30～35分**
・角皿に水を入れない。
（スチームに比べて固めの仕上がりになる）

作り方

1 ボウルに卵を割りほぐし、冷ましたAを入れる。

2 器にBを入れて**1**を静かにそそぎ、ふたをする。

3 角皿に**2**を並べ、水200mLを注ぐ。**棚下段**にのせ、**ハイブリッドメニュー 7-9「8.茶わんむし」**で加熱する。

4 加熱後、庫内で約5分むらし、あんをかける。

☆固まらないときは、**オーブン「160℃」**で様子を見ながら加熱してください。
☆角皿の出入れは、水やお湯（調理後）が入っているので、こぼしたり、やけどに気をつけてください。

あんの作り方

1 なべに中華だし汁としょうゆを入れ、ひと煮立ちさせる。

2 火を止めて、ごま油、片栗粉を加え、混ぜる。

自動・ハイブリッド加熱 手作りとうふ

材料（茶わんむし容器4わん分）	1わん約50kcal　1mL＝1cc
無調整豆乳（とうふの作れるもの）……400mL	にがり……適量（にがりに表示されている分量）

キ ー 名　**ハイブリッドメニュー 7-9「7.手作りとうふ」** 付属品 棚下段
加熱時間　**約30分**

作り方

1 冷たい豆乳ににがりを加え、ゆっくりかき混ぜる。

2 器に**1**を静かにそそぎ、ふたをする。

3 角皿に**2**を並べ、水200mLを注ぐ。
棚下段にのせ、**ハイブリッドメニュー 7-9「7.手作りとうふ」**で加熱する。

☆にがりは適量入れてください。
入れ過ぎると固まらなかったり、分離することがあります。
また、にがりの種類や量によって、仕上がりが変わることがあります。
☆2～4わんが作れます。
2わんのときは、**仕上がり** ∨ **（弱め）**を使います。
☆角皿の出入れは、水やお湯（調理後）が入っているので、こぼしたり、やけどに気をつけてください。

自動・ハイブリッド加熱 手作りしゅうまい

材料（12コ分）　1コ約30kcal	
豚ひき肉……100g	A 酒……大さじ1/2
干ししいたけ（ぬるま湯でもどしてみじん切り）……1枚	A しょうゆ……小さじ1
長ねぎ（みじん切り）……1/4本	A ごま油……小さじ1/2
しょうが（すりおろす）……1/2かけ	A 片栗粉……小さじ1/2
キャベツ（せん切り）……150g	A 砂糖・塩……各少々
	しゅうまいの皮……12枚
	グリーンピース……12粒

キ ー 名　**ハイブリッドメニュー 7-9「9.手作りしゅうまい」** 付属品 棚下段
加熱時間　**約7分**

作り方

1 ボウルに豚肉、干ししいたけ、長ねぎ、しょうが、Aを入れ、よく混ぜ合わせて、12等分にする。

2 親指、人差し指、中指の3本で輪を作る。薬指を底にし、しゅうまいの皮をのせ、くぼませる。
1をくぼみに入れ、固めながら形をととのえて、上にグリーンピースをのせる。

3 直径20cm、深さ9cm程度のふた付きの耐熱容器にキャベツを入れる。キャベツのあいだに**2**を埋めるように並べ、ふたをする。

4 角皿に**3**をのせ、水100mLを注ぐ。

5 **棚下段**にのせ、**ハイブリッドメニュー 7-9「9.手作りしゅうまい」**で加熱する。

☆角皿の出入れは、水やお湯（調理後）が入っているので、こぼしたり、やけどに気をつけてください。

グラタン

ホワイトソースはレンジで作るから楽々

自動・ハイブリッド加熱 マカロニグラタン

材料（4人分）　1人分約505kcal　1mL＝1cc

マカロニ（ゆでて油をからめる）…100g
A
- とり肉（一口大に切る）…100g
- 玉ねぎ（薄切り）………中1/2コ（100g）
- むきえび …………………100g
- 白ワイン・バター ………各大さじ1

マッシュルーム（スライス）……小1缶
塩・こしょう…………………各少々
バター（型にぬるもの）………適量
ナチュラルチーズ（または粉チーズを適量）………………………………80g

ホワイトソース
- バター ……………………50g
- 薄力粉 ……………………40g
- 牛乳 ……………………600mL
- 塩・こしょう……………各少々

キー名 **ハイブリッドメニュー 1-3「1.手作りグラタン」** 付属品 棚上段
加熱時間 **約20分**

手動で加熱する場合 両面グリル　約23〜25分

作り方
1. ホワイトソースを作る。（右記参照）
2. 耐熱容器にAを入れ、**レンジ「600W」**で**約4分**加熱し、マッシュルーム、塩、こしょうを入れて混ぜる。
3. 半量のホワイトソースでマカロニと**2**をあえる。
4. グラタン皿にバターをぬり、**3**を入れる。残りのホワイトソースをかけて、チーズをのせる。
5. 角皿に並べて**棚上段**にのせる。**ハイブリッドメニュー 1-3「1.手作りグラタン」**で焼く。

☆ソースが冷めたときは**手動 レンジ「600W」**であたためてから、焼いてください。
☆焼き足りないときは**手動 両面グリル**で様子を見ながら焼いてください。

ホワイトソースの作り方

1. 耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、**レンジ「600W」**で**約2分**加熱する。
2. **1**を泡立て器で混ぜながら、牛乳を少しずつ入れて**レンジ「600W」**で**約12分**加熱する。
途中で2〜3回混ぜ、でき上がりに塩、こしょうをふり、味をととのえる。

自動・ハイブリッド加熱 豆乳グラタン

材料（4人分）　1人分約315kcal　1mL＝1cc

じゃがいも………………………300g
玉ねぎ（薄切り）…中1/2コ（100g）
ソーセージ ………………………4本
ブロッコリー…………1株（200g）
バター（型にぬるもの）………適量
ナチュラルチーズ ……………80g

ソース
- 豆乳 ……………………400mL
- バター ……………………40g
- 薄力粉 ……………………25g
- 塩・こしょう……………各少々

キー名 **ハイブリッドメニュー 1-3「1.手作りグラタン」** 付属品 棚上段
加熱時間 **約20分**

手動で加熱する場合 両面グリル　約23〜25分

作り方
1. じゃがいもは皮をむき、一口大に切る。玉ねぎとじゃがいもを耐熱容器に入れ、ラップをする。**レンジ「600W」**で**約7〜8分**加熱する。ブロッコリーは小房に分けてラップに包み、**ゆでもの**を**1回**押して加熱する。ソーセージは幅5mm程度の斜め切りにする。
2. ソースを作る。耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、**レンジ「600W」**で**約2分**加熱する。泡立て器で混ぜながら、豆乳を少しずつ入れて**レンジ「600W」**で**約5分**加熱する。でき上がりに塩、こしょうをふり、味をととのえる。
3. **2**の半量で**1**をあえる。バターをぬったグラタン皿に入れ、残りのソースをかけて、チーズをのせる。
4. 角皿に並べて**棚上段**にのせる。**ハイブリッドメニュー 1-3「1.手作りグラタン」**で焼く。

自動・ハイブリッド加熱 ハイブリッドメニュー 1-3「1.手作りグラタン」のとき
レンジとヒーターの同時加熱なので、金属製の容器は使わないでください。（火花の原因）

自動・ハイブリッド加熱 ほうれん草とさけのグラタン

材料（4人分）　1人分約530kcal	1mL＝1cc
ほうれん草 …………1わ（300g）	**ホワイトソース**
さけ（甘塩）……4切（1切約80g）	バター …………………………50g
ゆで卵（半分に切る）…………4コ	薄力粉 …………………………40g
サラダ油 ……………………大さじ1	牛乳 …………………………600mL
バター（型にぬるもの）………適量	塩・こしょう………………各少々
ナチュラルチーズ ……………80g	

キ ー 名 **ハイブリッドメニュー 1-3「1.手作りグラタン」**　付属品 棚上段
加熱時間 **約20分**

手動で加熱する場合 両面グリル　約23〜25分

作り方

1. ホワイトソースを作る。（上記参照）
2. ほうれん草は洗ってラップに包み、**ゆでもの**を**1回**押して加熱する。加熱後、水にさらしてアクを抜く。水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
3. フライパンにサラダ油を入れてさけを焼く。食べやすい大きさに切り、皮と骨を除く。
4. グラタン皿にバターをぬり、半量のホワイトソースを入れて、ほうれん草、さけ、ゆで卵をのせる。
5. 残りのホワイトソースをかけてチーズをのせる。
6. 角皿に並べて**棚上段**にのせる。
   ハイブリッドメニュー 1-3「1.手作りグラタン」で焼く。

自動・ハイブリッド加熱 もちのラザニア風

材料（4人分）　1人分約495kcal	1mL＝1cc
切りもち …………………………4コ	**ホワイトソース**
バター（型にぬるもの）………適量	バター …………………………50g
ミートソース（市販品）…1缶（300g）	薄力粉 …………………………40g
ナチュラルチーズ ……………80g	牛乳 …………………………600mL
	塩・こしょう………………各少々

キ ー 名 **ハイブリッドメニュー 1-3「1.手作りグラタン」**　付属品 棚上段
加熱時間 **約20分**

手動で加熱する場合 両面グリル　約23〜25分

作り方

1. ホワイトソースを作る。（P70）
2. グラタン皿にバターをぬり、ホワイトソースを半量入れる。切りもち、ミートソース、ホワイトソースの順に重ね、一番上にチーズをのせる。
3. 角皿に並べて**棚上段**にのせる。
   ハイブリッドメニュー 1-3「1.手作りグラタン」で焼く。

冷凍グラタン（オーブン用）

☆市販のオーブン用・レンジ用冷凍グラタンは、**自動 ハイブリッドメニュー 1-3「1.手作りグラタン」**で調理しないでください。
（火花・容器が溶ける原因）

材料（1〜2人分）　1人分約340kcal
市販のオーブン用冷凍グラタン ………………………1〜2皿（1皿約220g）

キ ー 名 **両面グリル**　付属品 棚上段
加熱時間 **約25〜30分**

作り方

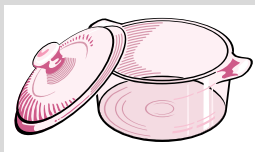
1. 角皿にグラタンを並べ、**棚上段**にのせる。
2. **両面グリル**で**約25〜30分**焼く。

オーブン活用！直火煮込

直火煮込

ハイブリッド加熱で、本格的な煮込み料理が、手間なくできます。

使う容器は

耐熱性のあるガラスや陶磁器で、底が平らな直径20cm深さ9cm程度のふた付きの物をお使いください。
（レンジとヒーターの同時加熱なので、金属製のものは使用できません）

コツとポイント

- 煮込み中は、時々アクなどを取り除きかき混ぜると、よりおいしくなります。
- かき混ぜたときなどに容器のふちに飛び散った煮汁等を、ふき取ってから煮込むと、仕上がりがきれいです。

☆直火煮込は、角皿を庫内底面に置き、その上に容器をのせて、調理することもできます。

自動・ハイブリッド加熱 ビーフシチュー

材料（4人分）　1人分約290kcal　1mL＝1cc

- 牛スネ肉(角切り)……300g
- 塩・こしょう……各少々
- 薄力粉……大さじ2
- サラダ油……大さじ2
- にんにく……1かけ
- A
  - 玉ねぎ(くし形切り)…1コ(250g)
  - にんじん(乱切り)…1本(150g)
  - じゃがいも(一口大に切る)……2コ(200g)
  - マッシュルーム……小1缶
  - 固形スープの素……2コ
  - 水……500mL
  - トマトピューレ……200g
  - トマトケチャップ……大さじ2
  - ローリエ……1枚

キー名　**ハイブリッドメニュー 1-3「3.直火煮込」**　付属品　なし
加熱時間　**約105分**

手動で加熱する場合　レンジ「600W」8分＋オーブン「160℃」120分

作り方

1. 牛肉は塩、こしょうで下味をつけ、薄力粉を全体にまぶす。
2. 熱したフライパンにサラダ油をしき、にんにく、牛肉を入れて表面に焼き色をつける。
3. 耐熱容器に牛肉とAを加えて、ふたをする。**ハイブリッドメニュー 1-3「3.直火煮込」**で加熱する。
4. 途中、ブザーが鳴ったら取出して、アクを取り除き、**スタート**を押して煮込む。

☆盛り付けのとき、お好みで生クリームやゆでたブロッコリーを添えます。

自動・ハイブリッド加熱 レストランカレー

材料（4人分）　1人分約420kcal　1mL＝1cc

- A
  - 玉ねぎ(みじん切り)…1コ(200g)
  - にんじん(すりおろす)…½本(80g)
  - にんにく(みじん切り)…1かけ
  - バター……大さじ3
  - しょうが(みじん切り)…大さじ2
- 薄力粉……大さじ6
- カレー粉……大さじ3
- B
  - りんごジャム……大さじ3
  - 固形スープの素……1コ（溶かす）
  - 水……700mL（溶かす）
  - ケチャップ……大さじ2
  - 肉(牛または豚)……200g
  - ローリエ……1枚
- 塩・こしょう……各少々

キー名　**ハイブリッドメニュー 1-3「3.直火煮込」**　付属品　なし
加熱時間　**約105分**

手動で加熱する場合　レンジ「600W」8分＋オーブン「160℃」120分

作り方

1. 耐熱容器にAを入れてかき混ぜ、ふたをして、**レンジ「600W」で約6分**加熱する。
2. 1に薄力粉とカレー粉を加えてよくかき混ぜてから、Bを加えてかき混ぜる。ふたをして**ハイブリッドメニュー 1-3「3.直火煮込」**で加熱する。
3. ブザーが鳴ったら、取出して、塩、こしょうで味をととのえ、**スタート**を押して煮込む。

☆りんごジャムの代わりにチャツネを使うと本格的な風味になります。

レンジで作れば中華も油を減らせます

マーボー豆腐

材料（2人分）　1人分約285kcal

豚ひき肉	100g	A 豆板醤	小さじ1
絹ごし豆腐	1丁	A 赤だしみそ	大さじ1½
ねぎ	¼本	A しょうゆ	大さじ½
しょうが	5g	A 酒	大さじ½
にんにく	1かけ	A 砂糖	小さじ1
		A 片栗粉	小さじ1
		チキンスープの素（溶かす）	小さじ1
		湯（溶かす）	½カップ
		ごま油	大さじ½

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約5分＋約2分**
付属品　なし

作り方

1 ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。

2 豆腐は1.5～2cm角に切る。

3 耐熱容器にAの材料を混ぜ、スープ、ごま油の順に混ぜる。

4 **3**に**1**とひき肉を混ぜる。

5 **4**に豆腐を入れて、軽く混ぜる。ラップをして**レンジ「600W」**で**約5分**加熱する。かき混ぜて、**レンジ「600W」**で**約2分**加熱する。

青椒肉絲（チンジャオロウスー）

材料（2人分）　1人分約325kcal

牛薄切り肉	150g	A オイスターソース	大さじ1
たけのこの水煮	80g	A 砂糖	小さじ2
ピーマン	4コ	A しょうゆ	小さじ2
		A 塩	少々
		A こしょう	少々
		サラダ油	小さじ1
		片栗粉	大さじ1

キー名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約3分＋約1分**
付属品　なし

作り方

1 牛肉は、5cm長さ、5mm幅の細切りにし、耐熱容器に入れて、Aの調味料をまぶしながらほぐす。次に片栗粉を混ぜ、最後にサラダ油をまぶす。

2 ピーマンはヘタと種をとって、5mm幅に切り、たけのこも同じ太さにそろえて切り、サラダ油をまぶし、**1**に混ぜ合わせる。
（肉と野菜をよく混ぜ、肉だけがかたまらないようにする。）

3 ラップをして**レンジ「600W」**で**約3分**加熱する。
かき混ぜて、**レンジ「600W」**で**約1分**加熱する。

自動・ヒーター加熱 とりの照り焼き

材料（4人分）　1人分約350kcal		1mL＝1cc
とり肉…………2枚（1枚約240g）	A	しょうゆ ………………120mL みりん …………………大さじ2 砂糖 ……………………大さじ1 おろししょうが …………1かけ

キ ー 名 **オートメニュー 13-16「13.ヘルシーフライ」**
加熱時間 **約18分**（予熱約12分）
付属品 棚下段

手動で加熱する場合 予熱オーブン「200℃」 加熱オーブン「230℃」 約18～20分

作り方

1 とり肉は1枚を2等分し、身の厚い部分を切り開く。

2 Aを混ぜ合わせ、肉を約30分つけておく。

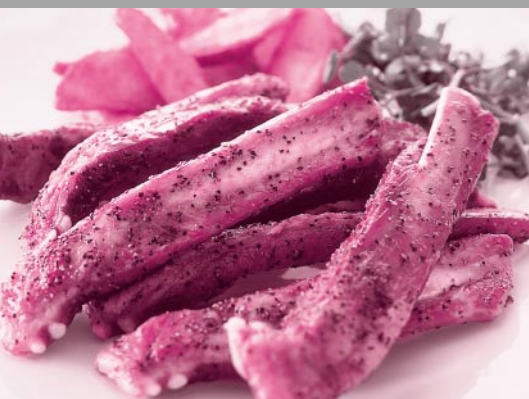
3 **オートメニュー 13-16「13.ヘルシーフライ」**で予熱する。
角皿にアルミホイルをしき、角網をのせる。
皮を上にして並べる。

4 予熱終了後、**棚下段**にのせ、**スタート**を押して加熱する。

☆竹串をさして、赤い肉汁やにごった肉汁がでなければでき上がりです。肉の厚さや質によって火の通り具合が異なります。火の通りが悪いときは、**延長**で様子を見ながら加熱してください。

とりのもも焼き

● **とり骨付き肉2本（約500g）も同様にできます。**
（とり肉は骨にそって根元まで切り開き、肉の太い方の骨1関節を取り除き、皮にフォークでところどころ穴をあける。）

スペアリブ

材料　1本約215kcal	
豚肉（スペアリブ） …………400～500g（6～7本）	塩・ブラックペッパー………各適量

キ ー 名 **オーブン「270℃」**
加熱時間 **約30～40分**
付属品 棚上段

作り方

1 豚肉は肉の厚いところに切り込みを入れる。
塩、ブラックペッパーをふる。

2 角皿にアルミホイルをしき、角網をのせる。
肉をのせて**棚上段**にのせ、**オーブン「270℃」**で**約30～40分**焼く。

☆肉の厚さや質によって火の通り具合が異なります。火の通りが悪いときは、**延長**で様子を見ながら加熱してください。
表面が焦げるときは裏返してください。

ローストビーフ

材料　約2020kcal	
牛もも肉（かたまり） ………800g	おろしにんにく ……………大さじ1
塩・こしょう…………………各少々	サラダ油 ……………………大さじ2

キ ー 名 **オーブン「270℃」**（予熱なし）
加熱時間 **約30～40分**
付属品 棚下段

作り方

1 牛もも肉はたこ糸でしばって、形をととのえる。
肉全体に塩、こしょう、おろしにんにくをすりこみ、サラダ油をぬる。

2 角皿にアルミホイルをしく。
肉をのせ、**棚下段**にのせ、**オーブン「270℃」**で**約30～40分**焼く。

☆肉の形によって、火の通り具合が異なります。お好みに合わせて適宜、加熱時間を調節してください。

赤ワインにはポリフェノールがたっぷり

とりのワイン煮

材料（4人分）　1人分約420kcal　1mL＝1cc

とりもも肉……約500g
塩・こしょう……各少々
玉ねぎ（薄切り）……中1コ（200g）
にんにく（薄切り）……1かけ
サラダ油……大さじ1

A
ドミグラスソース（缶詰）……300g
赤ワイン……200mL
トマトピューレ……大さじ3
固形スープの素……2コ
ベイリーフ・タイム……適量

キー名 **レンジ**「600W」＋**レンジ**「200W」　付属品　なし
加熱時間 **約5分＋約30分**

作り方

1. とり肉は一口大に切り、塩、こしょうをする。
2. フライパンを中火で熱して、サラダ油をしき、にんにく、とり肉、玉ねぎを入れ、よく炒める。
ふた付きの耐熱容器に移して、Aを加え、ふたをする。
3. **レンジ**「600W」で**約5分**加熱する。
かき混ぜて、**レンジ**「200W」で**約30分**加熱する。
塩、こしょうで味をととのえる。

ハンバーグ

材料（4人分）　1コ約305kcal

ひき肉（合びき）……約300g
玉ねぎ（みじん切り）…中1コ（200g）
卵……1コ
パン粉……1カップ
塩・こしょう・ナツメグ…各少々
サラダ油……大さじ1

キー名 **レンジ**「600W」　付属品　なし
加熱時間 **約3〜5分**

作り方

1. 耐熱容器に玉ねぎを入れ、**レンジ**「600W」で**約3分**加熱する。
2. ボウルに**1**、ひき肉、卵、パン粉、調味料を入れ、粘りが出るまでよく練る。4等分にして両手にたたきつけて空気を抜き、小判形にまとめて中央を少しくぼませる。
3. フライパンを中火で熱して、サラダ油をしき、**2**の両面に焼き色をつけて耐熱皿にのせる。
4. **レンジ**「600W」で**約3〜5分**加熱する。

自動・ハイブリッド加熱

チャーシュー

材料　1本約1520kcal

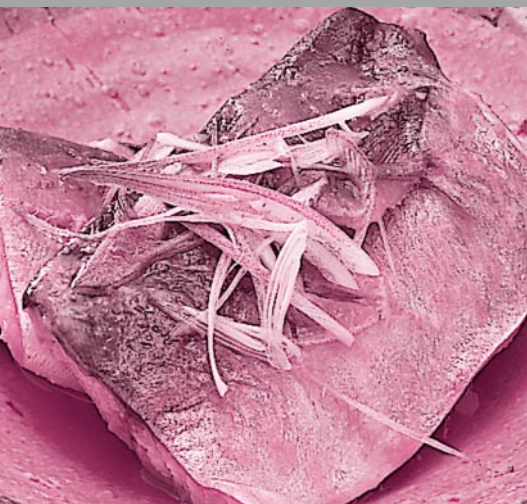
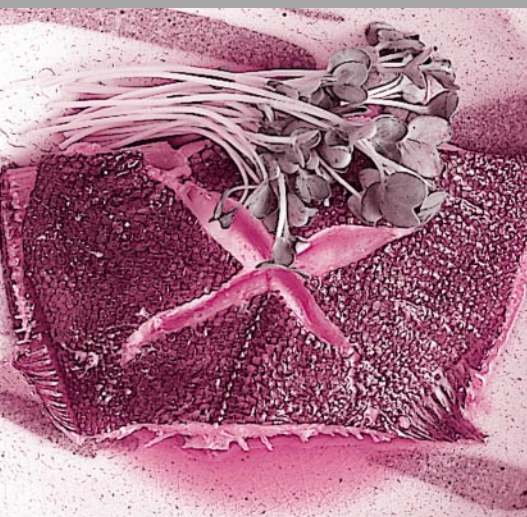
豚肩ロース肉（かたまり）…1本（約400g）
にんにく（すりおろす）……4かけ
しょうが（すりおろす）……1かけ
しょうゆ……カップ½
酒……カップ¼
みりん……カップ½
ケチャップ……大さじ1
固形スープの素……1コ
湯……カップ½　（溶かす）

キー名 **ハイブリッドメニュー 1-3**「2.チャーシュー」　付属品　なし
加熱時間 **約20分**

作り方

1. 肉を2等分する。肉以外の材料を全て入れて混ぜ合わせる。
肉と一緒にビニール袋に入れて、約1時間つけておく。
2. 直径20cm深さ9cm程度のふた付きの耐熱容器に、**1**を移す。
ふたをして、**ハイブリッドメニュー 1-3**「2.チャーシュー」で加熱する。
3. 加熱後、そのまま冷まして、味をなじませる。

☆レンジとヒーターの同時加熱なので、金属製の容器は使わないでください。
☆肉の形によって、火の通り具合が異なります。火の通りが悪いときは、**延長**で様子を見ながら加熱してください。
☆角皿を庫内底面に置き、その上に容器をのせて、調理することもできます。（**仕上がり** ∧ **（強め）**を使う）

自動・ヒーター加熱 ぶりの照り焼き

材料（4人分） 1人分約260kcal	
ぶり ……………4切（1切約80g）	A しょうゆ ……………大さじ4 みりん ……………大さじ1 砂糖 ……………大さじ1

キ ー 名 **オートメニュー 13-16「13.ヘルシーフライ」** 付属品 棚下段
加熱時間 **約18分**（予熱約12分）

手動で加熱する場合 予熱 オーブン「200℃」 加熱 オーブン「230℃」 約18～20分

作り方

1. なべにAを混ぜ、半量に煮つめて冷ます。
   ぶりを約30分つけ込む。
   オートメニュー 13-16「13.ヘルシーフライ」で予熱する。
2. 角皿にアルミホイルをしき、角網をのせ、ぶりを並べる。
3. 予熱終了後、**棚下段**にのせ、**スタート**を押して加熱する。

鉄分やビタミンB2たっぷり
さばのみそ煮

材料（2人分） 1人分約270kcal	1mL＝1cc
さば ……………2切（1切約80g） しょうが（薄切り）…………1かけ分	A みそ ……………40g 砂糖 ……………大さじ3 酒 ……………大さじ1½ 水 ……………80mL

キ ー 名 **レンジ「600W」＋レンジ「200W」** 付属品 なし
加熱時間 **約2分＋約15～20分**

作り方

1. さばは皮の方に切れ目を入れる。ふた付きの耐熱容器にAを入れて**レンジ「600W」**で**約2分**加熱する。
2. しょうがを入れて混ぜ、さばの皮を下にして入れる。落としぶたをしてふたをする。**レンジ「200W」**で**約15～20分**加熱する。
3. 加熱後、魚を裏返して味をなじませる。

かれいの煮つけ

材料（2人分） 1人分約200kcal	1mL＝1cc
かれいの切り身…2切（1切約80g）	A だし汁 ……………150mL 酒・みりん …………各大さじ1 砂糖 ……………大さじ3 しょうゆ ……………大さじ4 しょうが（薄切り）……………1かけ

キ ー 名 **レンジ「600W」** 付属品 なし
加熱時間 **約2分＋約10～12分**

作り方

1. 耐熱容器にAを入れて**レンジ「600W」**で**約2分**加熱する。
2. しょうがを入れて混ぜ、かれいを入れる。落としぶたをして**レンジ「600W」**で**約10～12分**加熱する。
3. 加熱後、魚を裏返して味をなじませる。

落としぶたは
オーブンシートや木製の物を使い、アルミホイルや金属製の物は使わないでください。

白身魚のホイル焼き

材料（4人分）　1人分約85kcal	
たら（甘塩）……4切（1切約80g）	えのき……100g
玉ねぎ（薄切り）……中½コ（50g）	にんじん（短冊切り）……40g
しいたけ（薄切り）……2枚	バター……少々

キー名 **両面グリル**
加熱時間 **約30分**
付属品 棚上段

作り方

1 25cm×30cmのアルミホイルを広げてバターをぬり、たらをのせる。その上に玉ねぎ、しいたけ、えのき、にんじんをのせて包む。

2 角皿に並べて**棚上段**にのせる。**両面グリル**で**約30分**焼く。

☆お好みにより、レモンやしょうゆをかけてもおいしく召し上がれます。
☆切身の厚さにより火の通り具合が異なります。火の通りが悪いときは、**延長**で様子を見ながら加熱してください。

えびの塩焼き

材料（4本分）　1本分約50kcal	
えび	大8尾
塩	少々

キー名 **両面グリル**
加熱時間 **約18〜20分**
付属品 棚上段

作り方

1 えびは竹串で背ワタをとる。

2 2尾ずつ丸めて竹串を打ち、塩をふる。

3 角皿にアルミホイルをしき、**2**を並べて**棚上段**にのせる。

4 **両面グリル**で**約18〜20分**焼く。

いか焼き

材料（2はい分）　1はい分約210kcal		
するめいか		2はい（1はい約200g）
A	しょうゆ	大さじ4
	みりん・酒	各大さじ2

キー名 **両面グリル**
加熱時間 **約18〜20分＋約5〜7分**
付属品 棚上段

作り方

1 いかは足とワタを抜き、胴の中をきれいに洗って水気をとる。表に切り込みを入れる。

2 Aを混ぜ合わせて、約15分つけ込む。

3 角皿にアルミホイルをしき、角網をのせる。**2**を並べて**棚上段**にのせ、**両面グリル**で**約18〜20分**焼く。裏返して、**両面グリル**で**約5〜7分**焼く。

レンジでごはん

ごはん

材料（2人分）　1人分約270kcal	1mL＝1cc
米	1合（150g）
水	300mL

キ ー 名　レンジ「600W」＋レンジ「200W」
加熱時間　約7分＋約18分
付属品　なし

作り方

1 米はといで水をきる。水とともに深めの耐熱容器に入れ、ふたをして約30分以上ひたす。

2 レンジ「600W」で**約7分**加熱し、再びレンジ「200W」で**約18分**加熱する。

3 加熱終了後、庫内で約5分間蒸らした後、ご飯をほぐす。

☆耐熱容器は、直径20cm深さ9cm程度のふた付きの物をお使いください。

豚肉ごはん

材料（2人分）　1人分約415kcal			1mL＝1cc
米	1合（150g）	しょうがのみじん切り	大さじ½
水	300mL	B しょうゆ	大さじ1
豚薄切り肉	50g	B 酒	大さじ½
A 酒	小さじ1	B 砂糖	小さじ1
A こしょう	少々	せり	少々
キクラゲ	3枚	ごま油	大さじ1
ザーサイ	20g		

キ ー 名　レンジ「600W」＋レンジ「200W」
加熱時間　約7分＋約18分
付属品　なし

作り方

1 米はといで水をきる。水とともに深めの耐熱容器に入れ、ふたをして約30分以上ひたす。
レンジ「600W」で**約7分**加熱し、再びレンジ「200W」で**約18分**加熱する。

2 豚肉は細かく切ってAをまぶす。

3 キクラゲは水で戻し、石づきをとってせん切りにする。

4 ザーサイは洗って薄切りし、水にひたして塩分を好みの加減に抜いてせん切りにし、水気をきる。

5 フライパンにごま油を熱し、しょうがのみじん切り、**2**、**3**、**4**の順に加えて炒め、Bで調味する。

6 炊き上がったご飯に**5**を加え、ふんわりと混ぜる。

☆耐熱容器は、直径20cm深さ9cm程度のふた付きの物をお使いください。

おこわもスピード調理 赤飯

材料（4人分）　1人分約310kcal			1mL＝1cc
もち米	2カップ（300g）	ささげのゆで汁＋水	300mL
ささげ	50g	酒	小さじ2

キ ー 名　レンジ「600W」
加熱時間　約10分＋約10分
付属品　なし

作り方

1 もち米はといで約1～2時間水にひたし、水をきる。

2 なべにささげとたっぷりの水を入れ、火にかける。

3 沸とうしたらゆで汁を捨て、2カップ（400mL）の水を加えて固めにゆでる。ゆで汁とささげは別にしておく。

4 耐熱容器に材料すべてを入れてかき混ぜ、ふたをしてレンジ「600W」で**約10分**加熱する。

5 取出してかき混ぜ、ふたをしてレンジ「600W」で**約10分**加熱する。

6 加熱後、ほぐしてふきんをかけ、ふたをして約5分むらす。

☆耐熱容器は、直径20cm深さ9cm程度のふた付きの物をお使いください。

パンプキンスープ

材料（4人分）　1人分約225kcal	1mL＝1cc
かぼちゃ……………¼コ（300g）	牛乳……………………………50mL
長ねぎ（薄い小口切り）………½本	生クリーム…………50〜100mL
バター…………………………大さじ2	しょうがのすりおろし………少々
A 湯……………………400mL	塩・こしょう………………各少々
A 固形コンソメ………………2コ	クルトン…………………………適宜

キー名 **ゆでもの**＋**レンジ「600W」**
加熱時間 **約5分＋約2分＋約4〜5分**
付属品　なし

作り方

1 かぼちゃは種とわたを取って皮をむき、大きさをそろえて切る。ラップに包み、**ゆでもの**を**2回**押して加熱する。

2 耐熱容器にバターと長ねぎを入れ、**レンジ「600W」**で**約2分**加熱する。

3 **2**に**1**をつぶしながら入れる。Aを少しずつ加えながらよく混ぜる。さらに、牛乳と生クリームを加えてよく混ぜる。

4 **レンジ「600W」**で**約4〜5分**加熱する。

5 しょうがを加え、塩とこしょうで味をととのえる。器に盛り、クルトンをのせる。

☆冷蔵庫で冷やしてもおいしく召し上がれます。
（クルトンのかわりに万能ねぎの小口切りをのせます）

キャベツとウィンナーのスープ煮

材料（4人分）　1人分約80kcal	1mL＝1cc
キャベツ……………………………200g	スープ（熱湯＋固形スープの素2コ）……800mL
ウィンナー…………………………8本	塩・こしょう………………各少々

キー名 **レンジ「600W」**
加熱時間 **約3分＋約5〜7分**
付属品　なし

作り方

1 キャベツは芯を除いて一口大に切る。ウィンナーは半分に切る。

2 深めの皿に**1**、スープを入れ、塩、こしょうをして、ラップをする。

3 **レンジ「600W」**で**約3分**加熱する。かき混ぜて、**レンジ「600W」**で**約5〜7分**加熱する。

牛乳のカルシウムは吸収がよいのです
じゃがいもスープ

材料（4人分）　1人分約190kcal	1mL＝1cc
じゃがいも（薄切り）…2コ（300g）	湯……………………………………400mL
玉ねぎ（みじん切り）…………¼コ	牛乳………………………………100mL
固形スープの素…………………2コ	生クリーム………………………100mL
	塩・こしょう…………………各少々

キー名 **レンジ「600W」**
加熱時間 **約8分＋約4分**
付属品　なし

作り方

1 耐熱容器に、じゃがいも、玉ねぎを入れ、ラップをする。**レンジ「600W」**で**約8分**加熱する。

2 じゃがいもをつぶし、湯、固形スープの素を加えてかき混ぜる。ラップをして、**レンジ「600W」**で**約4分**加熱する。

3 牛乳、生クリームを加え、塩、こしょうで味をととのえる。

☆冷蔵庫で冷やしてもおいしく召し上がれます。

さやいんげんのえび風味あえ

材料　約50kcal	
さやいんげん	80g
A 干しえび（湯で戻し、みじん切り）	大さじ1
A ねぎ（みじん切り）	大さじ1
A サラダ油	大さじ½
A だし汁	大さじ1
A しょうゆ	大さじ½

キー名 **レンジ「600W」**
加熱時間 **約2〜3分**
付属品　なし

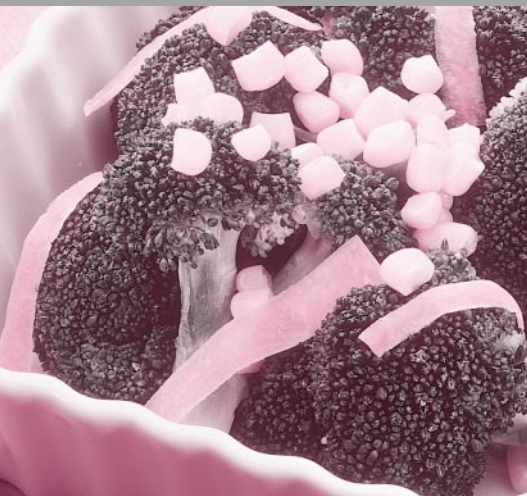
作り方

1 さやいんげんは5cm程度の斜め切りにする。

2 耐熱容器に**1**を入れ、Aを混ぜ合わせてかける。ラップをかける。

3 **レンジ「600W」**で**約2〜3分**加熱する。

ブロッコリーは緑黄色野菜

ブロッコリーとコーンのサラダ

材料　約180kcal	
ブロッコリー	1株（150g）
スイートコーン（ホール）	50g
にんじん（薄切り）	少々

キー名 **レンジ「600W」**
加熱時間 **約4分**
付属品　なし

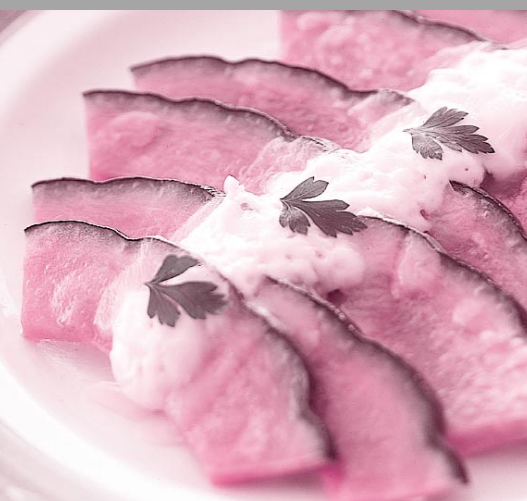
作り方

1 小房に分けたブロッコリー、コーン、にんじんを耐熱容器に入れる。

2 ラップをかけて**レンジ「600W」**で**約4分**加熱する。

3 お好みのドレッシングをかける。

☆冷凍のコーンを使うときは、解凍してください。

かぼちゃのサラダ

材料　約390kcal	
かぼちゃ	130g
マヨネーズ	20g
ナチュラルチーズ	30g

キー名 **レンジ「600W」**
加熱時間 **約3分**
付属品　なし

作り方

1 かぼちゃは種とわたを取って洗い、厚さ5mmに切る。

2 耐熱容器に**1**、マヨネーズ、チーズをのせ、ラップをかける。

3 **レンジ「600W」**で**約3分**加熱する。

帆立貝ともやしの香味蒸し

材料　約120kcal		
帆立貝（生食用）……3コ	A	ねぎ（みじん切り）……大さじ1
もやし　……50g		しょうが（みじん切り）…小さじ½
ピーマン（細くする）……中1コ		ごま　……小さじ½
		しょうゆ……大さじ1
		酒……大さじ1

キ ー 名　**レンジ「600W」**　　付属品　なし
加熱時間　**約2〜3分**

作り方

1 耐熱容器にもやしとピーマンを混ぜて平らにしき、帆立貝をのせる。混ぜ合わせたAをかけ、ラップをする。

2 **レンジ「600W」**で**約2〜3分**加熱する。

ベーコン巻き

材料　約340kcal	
アスパラガス	100g
ベーコン	4枚

キ ー 名　**レンジ「600W」**　　付属品　なし
加熱時間　**約1〜2分**

作り方

1 アスパラガスの根元の固い部分の皮をむき、根元と先を交互にしてラップに包む。

2 **ゆでもの**を**1回**押して加熱する。水にさらしてアクを抜き、適当な長さに切る。

3 ベーコンは半分に切り、**1**を巻いてつまようじでとめる。耐熱容器にのせる。

4 **レンジ「600W」**で**約1〜2分**加熱する。

ピーマンの塩こんぶ味

材料　約35kcal	
ピーマン	中3コ
塩こんぶ	10g

キ ー 名　**レンジ「600W」**　　付属品　なし
加熱時間　**約1〜2分**

作り方

1 ピーマンは半分に切って種をとりのぞき、細かく切る。

2 **1**と塩こんぶを皿に入れ、ラップをする。

3 **レンジ「600W」**で**約1〜2分**加熱する。

キャベツと豚肉の重ね蒸し

材料　約410kcal			1mL＝1cc
キャベツ	約100g	A 湯	200mL
豚薄切り肉	約70g	A 固形スープの素	1コ

キ ー 名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約6〜7分**
付属品　なし

作り方

1 キャベツは芯を除いてざく切りにする。

2 耐熱容器にキャベツと豚肉を広げて交互に重ねる。

3 Aを混ぜ合わせ、**2**にかける。
ラップをして**レンジ「600W」**で**約6〜7分**加熱する。

きんぴら

材料　約320kcal			1mL＝1cc
ごぼう	150g	A 砂糖	大さじ1
にんじん	50g	A しょうゆ・みりん	各大さじ1
サラダ油	大さじ1		

キ ー 名　**レンジ「600W」＋レンジ「200W」**
加熱時間　**約3分＋約15〜20分**
付属品　なし

作り方

1 ごぼうはせん切りにして水にさらし、アクを抜く。
にんじんもせん切りにする。

2 耐熱容器に水気をきったごぼう、にんじん、サラダ油を入れて混ぜる。

3 Aを入れて混ぜ、落としぶたをしてラップをする。**レンジ「600W」**で**約3分**加熱する。
かき混ぜて、**レンジ「200W」**で**約15〜20分**加熱する。

☆加熱後に混ぜてしばらくおくと、味がなじんでおいしく召し上がれます。

レンジで煮るからビタミン類がこわれにくい

夏野菜の煮込み

材料　約600kcal			
なす	1コ	トマト水煮缶	約400g
玉ねぎ	½コ	ベーコン	2枚
ピーマン	2コ	オリーブ油	大さじ2
赤ピーマン	½コ	塩	小さじ½
黄ピーマン	½コ	こしょう	少々
ズッキーニ	1本	白ワイン	大さじ1

キ ー 名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約8分＋約7〜10分**
付属品　なし

作り方

1 なすはへたを除いて、1cm厚さに切り、オリーブ油大さじ1をまぶす。

2 玉ねぎは2cm角、赤、黄、緑ピーマンは種をとり2cm角、ズッキーニは1cm厚さの輪切りにする。

3 トマト水煮缶は粗く刻み、ベーコンは1cm角に切る。

4 耐熱容器に**1、2、3**を入れ、塩、こしょう、オリーブ油大さじ1、白ワインを入れて、さっと混ぜる。

5 ラップをかけ、**レンジ「600W」**で**約8分**加熱する。混ぜて塩少々で味をととのえ、**レンジ「600W」**で**約7〜10分**加熱する。

肉じゃが

材料　約1080kcal	1mL＝1cc
牛肉（一口大に切る）	150g
じゃがいも（大きめの乱切り）	中3コ（400g）
玉ねぎ（くし形切り）	中1コ（200g）
にんじん（乱切り）	小1本（100g）
しらたき（ゆでて3〜4cmに切る）	1玉
だし汁	200mL
みりん	大さじ1
砂糖・しょうゆ	各大さじ3

キ ー 名 **レンジ「600W」＋レンジ「200W」**　付属品　なし
加熱時間 **約20分＋約20〜30分**

作り方

1 耐熱容器にすべての材料を入れてかき混ぜ、落としぶたをする。

2 **レンジ「600W」**で**約20分**加熱する。

3 取出してアクを取り、かき混ぜる。落としぶたをして**レンジ「200W」**で**約20〜30分**加熱する。

☆耐熱容器は、直径20cm深さ9cm程度の物をお使いください。

大豆とひじきの煮物

材料　約650kcal			
ひじき	20g	サラダ油	大さじ1
油あげ	1枚	A 砂糖	大さじ2
にんじん	50g	A しょうゆ・みりん・酒	各大さじ2
大豆（ゆでたもの）	80g		

キ ー 名 **レンジ「600W」＋レンジ「200W」**　付属品　なし
加熱時間 **約3分＋約20〜25分**

作り方

1 ひじきは、たっぷりの水につけて約10〜20分おき、もどしてからきれいに洗い、水をきる。

2 油あげは熱湯で油抜きをする。縦半分に切り、端から5mm幅に切る。にんじんは細切りにする。

3 耐熱容器にひじき、油あげ、にんじん、大豆、サラダ油を入れて混ぜる。

4 Aを入れて混ぜ、落としぶたをして**レンジ「600W」**で**約3分**加熱する。
かき混ぜて**レンジ「200W」**で**約20〜25分**加熱する。

☆加熱後に混ぜて、しばらくおくと、味がなじんでおいしく召し上がれます。

黒豆

材料　約1265kcal			1mL＝1cc
黒豆	1カップ（150g）	塩	小さじ½
水	800mL	砂糖	160g
重曹	小さじ⅓弱	しょうゆ	大さじ2

キ ー 名 **レンジ「600W」＋レンジ「200W」**　付属品　なし
加熱時間 **約15分＋約90〜100分**

作り方

1 黒豆は洗って直径20cm、深さ9cm程度の耐熱容器に入れ、水、重曹を入れて一晩おく。

2 **1**にパラフィン紙で落としぶたをして**レンジ「600W」**で**約15分**加熱する。

3 **レンジ「200W」**で**約60〜70分**加熱し、塩、砂糖、しょうゆを入れて混ぜ、**レンジ「200W」**で**約30分**加熱する。

4 指でつまんで軽くつぶれるようなら煮上がっている。
ふたをして一昼夜おく。

☆煮汁が少ないようなら途中でお湯を入れます。
豆が空気にふれるとしわができてしまいます。

落としぶたは
オーブンシートや木製の物を使い、アルミホイルや金属製の物は使わないでください。